

Diário da dor da artrose

Nome _____

Semana de _____ a _____

Como usar: uma linha por registo, preenchida na altura. Usa sempre a mesma escala. Campos em branco não fazem mal.
Intensidade: 0 sem dor · 1–3 ligeira · 4–6 moderada · 7–9 forte · 10 pior dor imaginável

Dia	Hora	Articulação	Intensidade	Rigidez	Inchaço	Esforço	Meteorologia	Medicação	O que ajudou?
	hh:mm	joelho, anca, mão ...	0–10	minutos de manhã	sim / não	escadas, caminhar, jardinagem ...	frio, húmido, calor	nome, dose, hora	calor, repouso, movimento ...
Seg — —									
Ter — —									
Qua — —									
Qui — —									
Sex — —									
Sáb — —									
Dom — —									

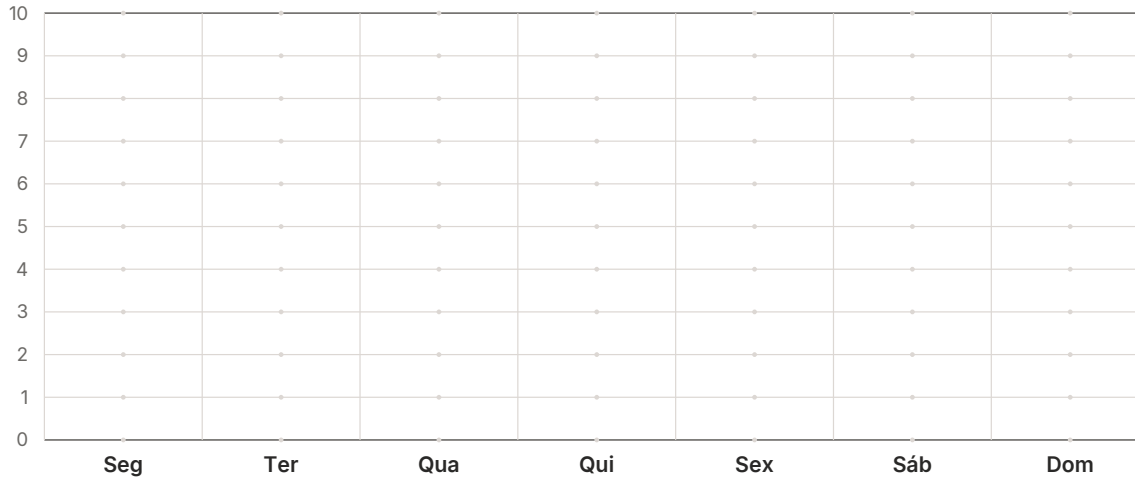
Diário da dor da artrose

Nome _____

Semana de _____ a _____

A tua semana num relance

Marca o valor mais alto de cada dia e une os pontos.



Resumo semanal

Dias com dor (de 7)

Valor mais alto da semana

Dias em que tomei analgésicos

Dias em que cancelei algo

O que ajudou?

O que piorou?

Perguntas para a próxima consulta
